

好評でした！
水中ウォーキング教室

約4カ月間の教室終了時には、参加者の半数に運動機能の向上が見られました。



参加者の声

「足や腰の具合が良くなったので、教室が終わった後は自分でプールに通いたい」
「参加していた皆さんと仲良くなれてうれしかった」

住み慣れたまちで、
いつまでも安心して
自立した生活を送るために



参加してみませんか？
「介護予防教室」

23年度中に実施した「元気度チェックリスト」の回答者には、該当の教室案内を送付する予定です。詳しくはお問い合わせください。

コース名	教室名	内容
運動コース	いきいき運動コース	筋力低下を予防するための体操や北部公園のモタサイズというマシンを使った運動
	水中ウォーキング教室	温水プールの中でのウォーキング
栄養コース	元気アップ食事教室	栄養の偏りや不足を改善・予防するための調理実習や個別相談
	元気アップ食事相談	
お口コース	歯つらつ教室	お口の機能の検査、お口の体操、個別相談
	歯つらつ相談	
認知症予防コース	認知症予防わいわいクラブ	脳を活性化するための脳トレ運動・レクリエーション・回想法など
	脳リフレッシュ教室	

めざそう、イキイキ、笑顔の人生

☎ 高齢介護課 (235) 4950

平成24年2月1日現在、海老名市の高齢者人口は2万4632人、高齢化率(※1)は19.1%です。国の高齢化率23% (2010年国勢調査)と比較すると、海老名はまだ若い人が多い市と言えますが、今後は急速に高齢化が進むと予測されている状況から、できる限り介護が必要な状態にならないよう、また介護状況の悪化を防ぐことが重要視されます。

市では、このような介護予防を目的に、さまざまな事業を実施しています。いつまでも元気で楽しく暮らしていくために、介護予防に向けて早めの準備を始めましょう！

※1…65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

※1…65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

海老名市介護者の会 「四つ葉のクローバー」

介護をしている方や体験者の方が集い、勉強会や情報交換を行っています。また、会員以外の方も参加できる総会を、左記のとおり開催します。お気軽にご参加ください。

▼日時 4月12日(木)13時～15時
▼場所 総合福祉会館

▼問い合わせ



「四つ葉のクローバー」
会長・市川ひろ子
☎ (2333) 0458

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。認知症の原因や症状、接する時の心構えなどを学びます。受講者にはサポーターグッズとして、「オレジンリング」をお渡しします。開催を希望する団体・職場の方は、高齢介護課までご連絡ください。



【主な症状】

◎**中核症状** 記憶することができない、新しいことから忘れていく、時間や場所、人などの認識ができない、物事の理解や判断がしづらいなど、認知症の人には誰でも起こる症状です。

◎**周辺症状** 本人がもともと持っている性格、置かれている環境などが影響して起こる症状。不安感、気分の落ち込み、幻覚、妄想、徘徊や暴力など、本人の行動上の問題が起こります。

ご存知ですか？

中核症状は脳の萎縮などが原因で起こるため、根本的な治療はできません。しかし、周辺症状は、周囲の気配りや対応で、軽くすることができるのです。



認知症はどんな病気？

認知症の原因にはさまざまな病気があります。中でも一番多いのは、脳細胞が萎縮する「アルツハイマー病」で、認知症患者の約半分を占めます。続いて多いのは、「脳血管性認知症」。脳の血管が動脈硬化などで詰まって起こります。

85歳以上の4人に1人が認知症の症状を持つと言われる時代。その主な症状について、簡単に説明します。

